

ЗАВИСИМОСТЬ ВЫБОРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩИХСЯ

В.И. Домбровский

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Беларусь

Введение. Одной из актуальных проблем повышения двигательной активности студенческой молодёжи является поиск оптимального использования средств физического воспитания в зависи-

мости от индивидуальных особенностей организма. Основными факторами, влияющими на выбор средств физического воспитания, по утверждению многих авторов, являются: пол, возраст, вес, предрасположение к заболеваниям, профессиональная деятельность [1].

Методы исследования: анализ научно–методической литературы, опрос, беседы, анкетирование, статистическая обработка материала.

Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания, в зависимости от пола, возраста и других индивидуальных особенностей, занимающихся физическими упражнениями.

По результатам опроса выявлено, что существует определенная зависимость выбора средств от возраста (табл. 1).

Таблица 1 – Основные средства физического воспитания, используемые самостоятельно занимающимися в зависимости от возраста

Основные средства физического воспитания	Возраст (лет)	
	17–20	20–23
1. Ходьба	+	+
2. Бег	+	+
3. Плавание	+	+
4. Атлетизм	+	–
5. Езда на велосипеде	+	–
6. Ритмическая гимнастика	+	–
7. Спортивные игры		
• Волейбол	+	+
• Футбол	+	–
• Теннис	+	+
8. Туризм	+	+
9. Спортивное ориентирование	+	+
10. Стретчинг	+	+
11. Образ жизни по системе П.Иванова	+	+
12. каратэ, ушу, йога	+	+

Условные обозначения: + используются; – не используются

Обсуждение результатов исследования. Наиболее часто используемыми средствами физической культуры у занимающихся самостоятельно являются упражнения циклического характера (бег, ходьба, плавание и т.д.). в наших исследованиях их используют 70% занимающихся. Высокий процент использования именно этих средств объясняется тем, что циклические упражнения естественного характера поддерживают общую выносливость, что положительно влияет на работоспособность человека.

Важное место в самостоятельных занятиях занимают спортивные игры (волейбол, футбол, теннис), их используют 20% занимающихся в возрасте 17–20 лет и 15% в возрасте 20–23 лет.

По 5–10% занимает атлетизм у юношей и шейпинг у девушек. Остальные виды занятий занимают 5–10% от всех используемых средств физического воспитания.

Следует отметить, что некоторые средства применяются комплексно, что, по мнению многих авторов наиболее целесообразно. Они же утверждают, что разнообразные по характеру и структуре упражнения, используемые в одном занятии, оказывают более эффективное и адекватное влияние на организм студентов, чем занятия, включающие отдельные виды упражнений. Объясняется это тем, что при использовании разнообразных по структуре упражнений исключается монотонность, оказывается всестороннее воздействие на развитие физических качеств, увеличивается фонд двигательных действий, совершенствуются все адаптационные возможности систем организма человека к физической нагрузке.

Такого же мнения придерживаются некоторые и следователи [2], утверждая, что для повышения работоспособности необходимо совершенствовать различные виды выносливости (общей, скоростно–силовой, скоростной), не ограничиваясь упражнениями одной направленности.

Нашими исследователями установлено, что существует определенная зависимость выбора средств от веса тела занимающихся.

Так, студенты с излишним весом (таблица 2) предпочитают заниматься, в большинстве случаев, ходьбой, плаванием, отдельными видами спортивных игр, стретчингом, некоторые используют образ жизни по системе Иванова и другие менее известные средства физического воспитания.

Таблица 2 – Основные средства физического воспитания, используемые в зависимости от веса тела (с избыточным весом, с недостаточным весом)

Основные средства физического воспитания	С избытком веса	Занимающиеся с недостатком веса
1. Ходьба	+	–
2. Бег	–	+
3. Плавание	+	–
4. Атлетизм	–	+
5. Езда на велосипеде	–	–
6. Ритмическая гимнастика	–	+
7. Спортивные игры		
• Волейбол	–	+
• Футбол	–	+
• Теннис	+	+
8. Туризм	–	+
9. Спортивное ориентирование	–	+
10. Образ жизни по системе П.Иванова	+	+
11. Каратэ, ушу, йога	+	+

Условные обозначения: + используются; – не используются

Занимающиеся с недостаточным весом чаще используют атлетическую гимнастику, бег, спортивные игры, ритмическую гимнастику. Причем, в зависимости от пола, популярность использования средств физического воспитания значительно отличается (табл. 3).

Таблица 3 – Использование средств физического воспитания в зависимости от пола (юноши, девушки)

№	Используемые средства	
	Юноши	Девушки
1.	Бег	Ходьба
2.	Ходьба	Плавание
3.	Плавание	Бег
4.	Атлетическая гимнастика	Ритмическая гимнастика
5.	Футбол	Волейбол
6.	Волейбол	Теннис
7.	Туризм	Бадминтон
8.	Езда на велосипеде	Стретчинг

В данном случае таблица базируется на использовании данных самостоятельно занимающихся студентов.

Определенную направленность использования средств физического воспитания у самостоятельно занимающихся придает профессиональная деятельность. На основании опроса выявлено, что студенты, в силу специфики образа жизни стремятся избрать такой вид занятий, который дает возможность им восполнять эти недостатки.

Относительно предрасположения к определенным заболеваниям или же перенесенных заболеваний, в большинстве случаев студенты придерживаются рекомендаций врача.

Анализ проведенного педагогического исследования позволяет сделать **выводы:**

- Преимуществом самостоятельных занятий является свобода выбора средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося;
- Большинство опрошенных обращало внимание на отсутствие в литературе рекомендаций по выбору средств самостоятельно занимающимися в зависимости от индивидуальных особенностей каждого;
- Отсутствие у занимающихся должного уровня знаний и навыков по выбору средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Исходя из этого, существует необходимость создания такого звена в физическом воспитании, которое бы являлось переходным от занятий групповых к занятиям самостоятельным, повышало образовательный уровень занимающихся и позволяло эффективно проводить самостоятельные занятия.

Литература:

1. Физическая культура студента : Учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2005. – 448 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – Минск : Полымя, 1987. – 314 с.